

# 情绪智力对大学生压力知觉的影响

## ——领悟社会支持的中介作用

徐瑶, 韩娟\*, 刘毅

新疆师范大学心智发展与学习科学重点实验室, 新疆师范大学心理学院, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2024年4月9日; 录用日期: 2024年5月21日; 发布日期: 2024年5月31日

### 摘要

为探究大学生情绪智力与压力知觉之间的关系是否受到领悟社会支持的影响。本研究采用情绪智力量表、社会支持量表、压力知觉量表对303名大学生进行调查研究。结果显示: 大学生社会支持、情绪智力和压力知觉都高于中等水平; 情绪智力、社会支持与大学生压力知觉呈显著的负相关, 情绪智力与社会支持呈显著正相关; 情绪智力对压力知觉的直接效应为-0.32 (95% CI: -0.482~-0.158), 社会支持在情绪智力和压力知觉间的部分中介效应值为-0.138 (95% CI: -0.183~-0.033)。研究结果表明提高学生的情绪智力和领悟社会支持水平有利于改善其压力知觉状况。

### 关键词

情绪智力, 社会支持, 压力知觉

# The Impact of Emotional Intelligence on Stress Perception of College Students

## —Understanding the Mediating Role of Social Support

Yao Xu, Juan Han\*, Yi Liu

Key Laboratory of Mind Development and Learning Science, School of Psychology, Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

Received: Apr. 9<sup>th</sup>, 2024; accepted: May 21<sup>st</sup>, 2024; published: May 31<sup>st</sup>, 2024

### Abstract

To explore whether the relationship between emotional intelligence and stress perception of col-  
\*通讯作者。

lege students is influenced by perceived social support, in this study, 303 college students were investigated by emotional intelligence scale, social support scale and stress perception scale. The results show that the social support, emotional intelligence and stress perception of college students are higher than the middle level; Emotional intelligence and social support are negatively correlated with college students' stress perception, while emotional intelligence is positively correlated with social support. The direct effect of emotional intelligence on stress perception is  $-0.32$  (95% CI:  $-0.482 \sim -0.158$ ), and the partial mediating effect of social support between emotional intelligence and stress perception is  $-0.138$  (95% CI:  $-0.183 \sim -0.033$ ). The results show that improving students' emotional intelligence and understanding of social support is conducive to improving their stress perception.

## Keywords

Emotional Intelligence, Social Support, Stress Perception

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 问题的提出

2023年《中国国民心理健康发展报告》指出,大学生群体存在抑郁、焦虑的比例高达24%,抑郁风险检出率位居第二。众所周知,大学生是一个承载着社会、家长高期望的特殊群体。这个阶段他们面临着一系列重大的人生课题,如大学生活的适应、专业知识的学习、交友恋爱、择业就业竞争等。但由于他们身心发展尚未完全成熟,复杂的自身和社会问题往往容易导致他们产生强烈的心理冲突,从而产生较大的心理压力,这使得大学生成为当前我国社会的高压力群体。

相比于压力,压力知觉主要指个体对于自身所处环境的评价。即个体在面临构成威胁的情境或超出自身应付能力的事件时,主观感受到的压力程度以及对自己应付能力的感知程度(侯琬玥, 2019)。情绪和应对的认知关系理论(Cognitive-relational Theory of Emotion and Coping)认为个体在面对压力事件时,稳定的个体因素和外在的环境因素共同影响压力的认知评估过程(Lazarus & Folkman, 1987)。即如果个体能够及时地觉察自己的情绪并采取适当的方式管理情绪,与他人产生连接,那么个体主观的压力感受也许能够得到适当缓冲。目前巩文冰等人的研究表明,个体的情绪智力水平和压力知觉存在明显的负相关关系(巩文冰, 张进辅, 2012),情绪智力可以显著预测压力知觉。因此,本研究提出假设1:个体的情绪智力可以负向预测其压力知觉。

此外,高情绪智力的个体在社交活动中也较易与人为善、与人交友,能够感知到更多的支持。已有研究发现,领悟社会支持也是心理健康的重要保护性因素之一,它更强调从社会关系的角度去定义社会支持的概念,更重视人们对社会关系的自我感受。社会支持的主效应模型认为,良好的社会支持能够缓解个体心理压力,抑制焦虑,抑郁等负性情绪的产生(Scardera et al., 2020)。即使是那些在青春期经历过心理健康问题的人,其感知到的社会支持,也能帮助他们在向成年过渡的阶段中,避免出现严重的心理障碍(Peñate et al., 2020)。因此,本研究提出假设2:个体的情绪智力可以正向预测起领悟社会支持。

社会支持缓冲器理论指出只有当人们遭遇应激事件时,社会支持才能起到“预防”的作用,进而保护个体的生理和心理健康。实证研究表明,高水平的社会支持能够通过强化个体的感知能力来使个体重新定义潜在的危害,降低个体对压力事件的评价(Park et al., 2013)。在社会生活中,亲密关系给个体带来

的社会支持能够有效地降低青少年对压力的感知, 并且还能降低个体知觉到的压力所导致的不良后果的程度, 进而增强个体对压力事件或情景的适应能力(Beehr et al., 2010)。

综上所述, 本研究提出假设 3: 领悟社会支持是个体的情绪智力与压力知觉二者之间的中介变量。因此, 本研究拟通过问卷调查探讨情绪智力、领悟社会支持、压力知觉之间的关系, 不仅有助于深入了解和认识影响大学生压力知觉的因素和其内在机制, 为大学生心理健康教育 and 咨询提供科学依据, 丰富该领域的理论研究成果, 维护大学生的心理健康。

## 2. 研究设计

### 2.1. 研究对象

本研究选取江苏某高校大学生为研究对象, 采用问卷调查法, 通过问卷星平台进行线上问卷调查。在删除具有明显的规律性答案或极端值等特征的无效问卷后, 共收回问卷 330 份, 其中有效问卷 303 份, 有效率 91.8%。其中: 农村 188 人(62.05%), 城镇 115 人(37.95%); 独生子女 97 人(32.01%), 非独生子女 206 人(67.99%); 大一年级 30 人(9.9%), 大二年级 26 人(8.58%), 大三年级 63 人(20.79%), 大四年级 184 人(60.73%)。

### 2.2. 研究工具

(1) 压力知觉量表。该量表共包含 14 个条目, 包括紧张感、失控感三个维度。采用 5 级计分(1 = 从不, 2 = 偶尔, 3 = 有时, 4 = 经常, 5 = 总是), 量表得分越高, 表示被试知觉到的压力愈大。量表还包括了 7 个反向计分题目, 本研究中, 该量表的 Cronbach  $\alpha$  系数是 0.75。

(2) 社会支持量表。该量表共包含 12 个条目, 包括家庭支持、朋友支持、他人支持三个维度。采用 7 级计分(1 = 极不同意, 2 = 很不同意, 3 = 稍不同意, 4 = 中立, 5 = 稍同意, 6 = 很同意, 7 = 极同意), 量表得分越高, 表示领悟社会支持水平越高。本研究中, 该量表的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.90。

(3) 情绪智力量表。该量表共包含 33 个条目, 分为情绪知觉、自我情绪管理、他人情绪管理、情绪利用 4 个维度, 采用 5 级计分(1 = 很不符合, 2 = 较不符合, 3 = 不清楚, 4 = 较符合, 5 = 很符合), 量表得分越高, 表示被试情绪智力水平愈高。量表还包括 3 个反向计分题目, 本研究中, 该量表的 Cronbach  $\alpha$  系数是 0.85。

### 2.3. 质量控制

本研究采用面对面的方式进行数据收集。在正式调查前, 由施测者向被试说明调查目的、意义、保密承诺等事项, 并获得了他们的知情同意后发放了“问卷星”二维码。

### 2.4. 统计方法

采用单因素方差分析探究情绪智力对压力知觉的影响; 采用 Pearson 相关分析情绪智力、领悟社会支持及压力知觉三者之间的相关关系。通过独立样本  $t$  检验、单因素方差分析的统计学方法分析各变量在人口学因素上的差异; 采用 Bootstrap 对领悟社会支持在大学生情绪智力和压力知觉间的中介效应进行直接检验(使用 SPSS 插件 PROCESS Version2.16 进行)。

## 3. 研究结果

### 3.1. 描述性统计

本研究主要探讨大学生压力知觉、情绪智力与领悟社会支持之间的关系, 各维度的平均数、标准差

结果见表 1。

**Table 1.** Descriptive statistics of social support, emotional intelligence and stress perception of college students

**表 1.** 大学生社会支持、情绪智力和压力知觉的描述性统计

维度	项目数	M	SD
家庭支持	4	5.139	1.239
朋友支持	4	5.513	0.926
其他支持	4	5.389	0.950
情绪知觉	12	3.707	0.426
自我情绪管理	8	3.943	0.402
他人情绪管理	6	4.031	0.480
情绪利用	7	4.073	0.454
紧张感	7	3.198	0.646
失控感	7	2.564	0.577

通过对受试者整体压力知觉情况的统计，具体分布见表 2。根据 0~28 分属于正常水平，29~42 分表示压力知觉水平偏高，43 分及以上表示压力知觉水平过高的划分标准。可知：只有 2 名受试者的压力知觉得分处于正常水平，占 0.6%；69 名受试者压力水平偏高，占 22.8%；232 名受试者压力知觉水平过高，占 76.6%。

**Table 2.** Distribution of different pressure sensing levels

**表 2.** 不同压力感知水平的分布情况

压力等级	频次(人)	百分比(%)
正常	2	0.6
压力偏高	69	22.8
压力过高	232	76.6
总计	303	100

### 3.2. 领悟社会支持在情绪智力和压力知觉之间的中介效应分析

在进行中介检验前，首先进行变量间的相关分析(见表 3)，对压力知觉、情绪智力与领悟社会支持进行 Person 积差相关。结果表明，三个变量之间的相关性具有统计学意义。

**Table 3.** Correlation analysis of emotional intelligence, social support and stress perception of college students

**表 3.** 大学生情绪智力、社会支持和压力知觉的相关分析

变量	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2	0.079	1							
3	-0.066	-0.391***	1						
4	-0.013	-0.360***	0.422**	1					
5	-0.013	-0.421***	0.520**	0.717**	1				
6	-0.016	-0.493***	0.276***	0.409***	0.385***	1			
7	-0.17**	-0.414***	0.206***	0.382***	0.338***	0.491**	1		
8	0.123*	-0.404***	0.274***	0.564***	0.557***	0.525**	0.483**	1	
9	0.068	-0.404***	0.366***	0.458***	0.456***	0.460**	0.574**	0.553**	1

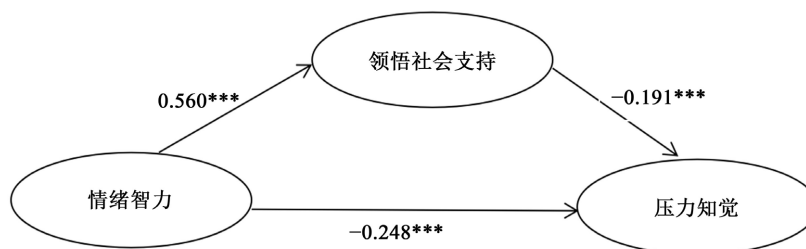
注：1 = 紧张感，2 = 失控感，3 = 家庭支持，4 = 朋友支持，5 = 其他支持，6 = 情绪知觉，7 = 自我情绪管理，8 = 他人情绪管理，9 = 情绪利用。\*\* $P < 0.01$ ，\*\*\* $P < 0.001$  下同。

通过采用 Hayes 编制的 SPSS 软件中的 Model4, 在控制生源地、独生子女和年级等变量的情况下, 进行多元线性回归分析进一步探究情绪智力、社会支持对压力知觉的预测效果。回归分析表明(见表 4), 情绪智力对压力知觉的负向预测作用显著( $\beta = -0.248, t = -3.867, P < 0.001$ ), 领悟社会支持对压力知觉的正向预测作用显著( $\beta = 0.191, t = 2.977, P < 0.01$ )。

**Table 4.** Regression analysis of college students' emotional intelligence and social support on stress perception  
**表 4.** 大学生情绪智力和社会支持对压力知觉的回归分析

因变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	标准化系数 $\beta$	t
压力知觉	情绪智力	0.389	0.151	26.722***	-0.191	-2.977**
	领悟社会支持				-0.248	-3.867***

该研究将压力知觉作为因变量, 情绪智力作为自变量, 而领悟社会支持作为中介变量。旨在检验中介模型的成立。具体模型见图 1。



**Figure 1.** Model diagram of mediating effect of understanding social support

**图 1.** 领悟社会支持的中介效应模型图

模型路径系数具体见表 5。结果表明: 三条路径均在  $P < 0.01$  水平显著。根据上述结果构建中介模型图。大学生情绪智力可能通过 2 条路径作用于压力知觉: ① 情绪智力→压力知觉; ② 情绪智力→领悟社会支持→压力知觉。

**Table 5.** Model path coefficient table  
**表 5.** 模型路径系数表

路径	标准化系数	S.E.	C.R.	p
领悟社会支持←—情绪智力	0.560	0.118	11.756	0.000
压力知觉←—领悟社会支持	-0.191	0.033	-2.990	0.003
压力知觉←—情绪智力	-0.248	0.082	-3.889	0.000

另外, 通过偏差校正的 Bootstrap 法检验发现(见表 6), 情绪智力对压力知觉的直接效应显著(95% CI 不包括 0), 效应量为-0.32, 占总效应的 69.869%; 领悟社会支持在情绪智力与压力知觉间的总体中介效应显著(95% CI 不包括 0), 效应量为-0.138, 占总效应的 30.131%。

**Table 6.** Analysis of intermediary, direct and total effects of social support  
**表 6.** 社会支持中介、直接、总效应分析

路径	效应值	Bias-corrected 95% CI			效应占比(%)
		Lower	Upper	p	
领悟社会支持中介效应	-0.138	-0.183	-0.033	0.000	30.131%
直接效应	-0.32	-0.482	-0.158	0.010	69.869%
总效应	-0.458	-0.594	-0.322	0.010	

## 4. 讨论与建议

### 4.1. 讨论

结果表明, 大学生的情绪智力和社会支持总体处于中等偏上水平。相比于压力知觉, 大多数大学生所感受到的是一种较高的偏离正常水平的压力。鉴于本研究的数据采集时段为期中复习与备考阶段, 受试者的压力知觉有可能出现总体上偏高的现象。其次, 在大学生感受到的领悟社会支持方面, 朋友支持维度的得分比家人支持和他人支持维度都要高, 说明在压力状态下大学生感受到朋友给予的支持更多, 也更倾向于向朋友求助。这与国内已有的研究结果一致, 即领悟社会支持对大学生社交焦虑有负性预测作用(宋颖, 张守臣, 2016)。此外, 非独生子女在情绪利用维度上得分高于独生子女, 且存在显著差异。这可能是由于非独生子女有长期接触的兄弟姐妹及受到家庭教育的影响, 能够更多的学习如何考虑彼此的情绪和感受, 学会了对自己与他人的情绪进行管理, 并运用情绪解决一些实际问题。目前已有研究发现青少年的情绪智力会受到父母的教养方式, 家庭环境等因素的影响。比如, 吴宗慧(2017)的一项研究发现父亲和母亲的情感温暖理解因子均与情绪智力各因子及总分存在显著正相关。还有刘秀清(2018)的研究结果显示, 积极地家庭氛围对青少年情绪智力以及健康发展有着至关重要的作用。同时, 城镇的大学生在情绪知觉维度上得分高于农村的大学生, 且存在显著差异。这与杨小江(2017)研究结果一致。可能是由于受教育环境及成长环境的差异, 城镇的大学生接受到的资源更丰富, 并积累了更多的情感体验, 更着眼于不断开发自己以优秀的成绩去影响别人, 而农村的大学生进入大学后, 可能会面临各种困境, 需要不断调控自我情绪, 调整心理状态来适应新的生活环境。最后, 研究发现大学生压力知觉水平在各人口学变量上均不显著。究其原因, 可能是当今社会对教育的重视程度较高, 高校一般都有能力为学生创造更多的学习机会, 父母在教育上也会尽量满足子女的需求, 政府还为家庭经济困难的学生发放了助学贷款。当然从另一个角度来看, 社会文化的快速变迁, 人们普遍都受到了难以估量的冲击, 表现出了普遍一致的心理特点和行为模式。

大学生的情绪智力与压力知觉存在明显的负相关关系, 这与谢阳熙等人的研究结果相符合(谢阳熙, 范小庆, 2014)。大学生的情绪智力与社会支持存在着明显的正相关关系。已有研究表明, 人际关系是人与人之间交往与互动形成的直接心理联系, 是影响个体身心健康发展的关键因素(Lee et al., 2021; Tough et al., 2017)。情绪智力高的个体比较善于识别和调节他人的情绪, 具有较强的社交技能, 能感受到更高的社会支持, 相应的心理适应和社会适应能力也更高(何安明等, 2020)。而情绪智力低的人, 一般缺乏正确认识理解自身情绪的能力, 容易产生焦虑、暴躁、易怒、抑郁等不良情绪, 缺乏自信心, 遇到困难挫折喜欢抱怨和指责, 沟通能力弱, 社会适应能力差, 影响自身的发展与提高(张辉华, 2014)。这与以往的纵向和横向研究结果类似, 情绪智力可以显著预测个体的心理适应能力(麦哲豪等, 2022; Fetterman et al., 2021)。此外, 情绪智力各维度与失控感呈显著的负相关关系, 自我情绪管理维度与紧张感呈显著的负相关关系, 他人情绪管理维度与紧张感呈显著的正相关关系。这表明, 情绪智力越高的人, 在面临困惑和挫折时, 越是能够更好地控制住自己的紧张情绪, 在压力已经超出了他们能够承受的范围时, 他们相对不容易失控和崩溃。

最后, 结果表明大学生的领悟社会支持与压力知觉之间存在着明显的负相关, 这与杨强、叶宝娟等人的研究结果相吻合(叶宝娟等, 2014; 杨强, 叶宝娟, 2014)。这意味着当个人所感受到的社会支持水平较高时, 其对压力的认知水平就会较低。已有研究表明, 当面对压力情境时, 高领悟社会支持者有较高水平的自我效能感, 持有积极、乐观的生活态度, 善于主动寻找解决困难的策略, 也具有较好适应复杂环境的能力; 低领悟社会支持者的自我效能感水平较低, 持有消极、悲观的生活态度, 体验到较多的负性情绪, 易出现心理问题(郭成等, 2017)。在此基础上, 大学生的领悟社会支持水平反映了他们对社会支

持的期望和评价, 以及对其所能得到的支持的坚定信念。当一个人在有压力的情况下感受到较多的支持与理解时, 他能更加自信地面对挑战、战胜困难, 而不是被压力打到。目前实证研究也表明, 领悟社会支持对大学生抑郁有负向预测作用(金童林等, 2020)。领悟社会支持不仅让个体感知到他人的理解与支持, 还减少消极经历带来的不良情绪(王光强等, 2023), 即高领悟社会支持的大学生, 能体会到更多的外界支持, 从而拥有较高的心理健康水平, 这印证了社会支持缓冲器理论观点。

在明确了大学生情绪智力、社会支持、压力知觉三个变量间两两呈显著相关的基础上, 为进一步探明情绪智力对压力知觉的影响机制, 阐明社会支持在其中的中介作用, 采用了 Bootstrap 方法。结果表明, 0 被排除在了 95% 置信区间范围之外, 说明社会支持在情绪智力对压力知觉的影响中起到了部分中介作用。从大学生压力知觉的角度来看, 高情绪智力的个体能够更好地觉察、评估和理解自我和他人的情绪及相关信息, 并能够根据环境的需求以适当的方式管理和使用情绪, 从而获得有益的结果, 减轻个人的压力知觉。与此同时研究发现个体的情绪智力与社会支持关系密切, 主要表现为情绪智力较高的个体能够在主观和客观上获得更多的支持, 同时能充分利用所得到的支持来减轻个人的压力知觉。

总之, 大学生的情绪智力既能直接影响其压力知觉, 也能通过影响其社会支持水平来影响其压力知觉。在此基础上, 提出了在促进大学生心理健康方面, 既要注意情绪智力的直接效应, 又要注意社会支持的调节效应, 从而更好地维护大学生的心理健康。

## 4.2. 建议

本研究结果显示, 具有较高情绪智力的个体与人的关系更加密切, 感知到的社会支持更多, 并且更善于与他人建立连接, 从而能够有效地缓解感知到的压力。有研究表明, 对社会主义核心价值观有更高认同度的大学生, 其情绪智力发展的更好(卢家楣等, 2016)。21 世纪是社会文化快速变迁的时代, 复杂多变的社会生活给人类自身带来了难以估量的冲击, 学术界开始关注人类的内生性问题, 如民众健康, 社会心态等。社会形态是时代特征的心理表征, 社会心态是在一定时期的社会环境和文化影响下形成的, 社会成员中多数成员表现出的普遍的、一致的心理特点和行为模式, 成为影响个体成员行为的模板(许燕, 杨宜音, 2022)。能够认同社会主义核心价值观, 也是社会心态的一种体现, 将心理健康与国家建设有机结合, 关注社会治理心理学是未来发展的大势所趋。

其次, 社会支持是保护心理健康的重要因素。2023 年《中国国民心理健康发展报告》通过从朋友支持与婚恋状态两方面分析社会支持对抑郁风险的影响, 结果表明情感支持与工具支持具有相似的影响, 而工具支持的影响略大。并且促进青年人拥有稳定和谐的婚恋关系, 促进婚姻家庭和谐, 对人们的心理健康具有重要的价值。总之, 当个体产生主观压力感受和身心压力反应时, 如果能够得到及时的疏解, 那么就能有效地避免抑郁、焦虑、自伤等心理问题的发生。

## 基金项目

新疆师范大学优秀青年教师科研启动基金项目资助(XJNU202104): 《中学教师情绪智力与工作绩效的关系: 多重中介效应分析》。

## 参考文献

- 巩文冰, 张进辅(2012). 个体知觉的压力与情绪智力关系的元分析. *西南师范大学学报(自然科学版)*, 37(10), 146-151.
- 郭成, 杨玉洁, 李振兴, 刘衍玲(2017). 教师自主对教师心理健康的影响: 领悟社会支持的调节作用. *西南大学学报(自然科学版)*, 39(6), 141-147.
- 何安明, 包灿灿, 惠秋平(2020). 大学生情绪智力与心理健康的关系: 社会支持的中介作用和手机依赖的调节作用. *心理发展与教育*, 36(4), 494-501.

- 侯琬玥(2019). *生命意义感在大学生压力知觉与幸福感间的调节作用*. 硕士学位论文, 南京: 东南大学.
- 金童林, 乌云特娜, 张璐, 杨雪, 贾彦茹, 杨宏(2020). 社会逆境感知对大学生攻击行为的影响: 反刍思维与领悟社会支持的作用. *心理发展与教育*, 36(4), 414-421.
- 刘秀清(2018). *父母情绪智力、教养方式与家庭环境对初中生情绪智力的作用机制研究*. 硕士学位论文, 广州: 广州大学.
- 卢家楣, 陈念劬, 徐雷, 陈叶梓, 吴洁, 王荣, 李秀君(2016). 中国当代大学生情绪智力现状调查研究. *心理科学*, 39(6), 1302-1309.
- 麦哲豪, 麻书滔, 李婷, 谢嘉敏, 麻彦坤(2022). 情绪智力对初中生心理适应的影响: 一项追踪研究. *心理科学*, 45(6), 1360-1366.
- 宋颖, 张守臣(2016). 领悟社会支持对社交焦虑的影响: 反刍思维的中介作用和社会阻抑的调节作用. *心理科学*, 39(1), 172-177.
- 王光强, 白卉, 曾国权(2023). 师生关系对大学生抑郁情绪的影响: 链式中介效应. *中国健康心理学杂志*, (1), 129-134.
- 吴宗慧(2017). *中学生父母教养方式与情绪智力的相关研究*. 硕士学位论文, 天津: 天津师范大学.
- 谢阳熙, 范小庆(2014). 大学生的压力知觉、情绪智力、心理弹性对生活满意度的影响. *中国健康心理学杂志*, 22(5), 697-699.
- 许燕, 杨宜音(2022). *社会心理研究(上、下卷)*. 华东师范大学出版社.
- 杨强, 叶宝娟(2014). 压力性生活事件对工读生毒品使用影响: 家庭功能与领悟社会支持的作用. *心理科学*, 37(1), 111-116.
- 杨小江(2017). *高中生积极心理资本、情绪智力与学习动机的关系研究*. 硕士学位论文, 保定: 河北大学.
- 叶宝娟, 胡笑羽, 杨强, 胡竹菁(2014). 领悟社会支持、应对效能和压力性生活事件对青少年学业成就的影响机制. *心理科学*, 37(2), 342-348.
- 张辉华(2014). 个体情绪智力与任务绩效: 社会网络的视角. *心理学报*, 46(11), 1691-1703.
- Beehr, T. A., Bowling, N. A., & Bennett, M. M. (2010). Occupational Stress and Failures of Social Support: When Helping Hurts. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15, 45-59. <https://doi.org/10.1037/a0018234>
- Fetterman, A. K., Evans, N. D., & Covarrubias, J. J. (2021). On the Interpersonal Function of Metaphor Use: Daily Metaphor Use Fluctuates with Empathy and Perspective Taking. *Social Psychology*, 52, 23-35. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000431>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional Theory and Research on Emotions Coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Lee, C. W., Lin, L. C., & Hung, H. C. (2021). Art and Cultural Participation and Life Satisfaction in Adults: The Role of Physical Health, Mental Health, and Interpersonal Relationships. *Frontiers in Public Health*, 8, Article ID: 582342. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.582342>
- Park, J., Kitayama, S., Karasawa, M., Curhan, K., Markus, H. R., Kawakami, N., & Ryff, C. D. (2013). Clarifying the Links between Social Support and Health: Culture, Stress, and Neuroticism Matter. *Journal of Health Psychology*, 18, 226-235. <https://doi.org/10.1177/1359105312439731>
- Peñate, W., González, L. M., & Oyanadel, C. (2020). The Predictive Role of Affectivity, Self-Esteem and Social Support in Depression and Anxiety in Children and Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 6984. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196984>
- Scardera, S., Perret, L. C., Ouellet, M. I., Gariépy, G., Juster, R. P., Boivin, M., & Geoffroy, M. C. (2020). Association of Social Support during Adolescence with Depression, Anxiety, and Suicidal Ideation in Young Adults. *JAMA Network Open*, 3, e2027491. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.27491>
- Tough, H., Siefrest, J., & Fekete, C. (2017). Social Relationships, Mental Health and Well-Being in Physical Disability: A Systematic Review. *BioMed Central Public Health*, 17, Article No. 414. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4308-6>